

Respiración abdominal

¿Para qué sirve practicar esta respiración?

La respiración es el único proceso fisiológico que pertenece al sistema nervioso central y al sistema nervioso periférico. Esto significa que forma parte de las acciones que dependen de nuestra voluntad, y de las acciones que se llevan a cabo de manera involuntaria. Por tanto, la respiración puede servirnos como puerta de entrada a la parte cerebral que dirige los procesos fisiológicos que son automáticos, como el estar tensos, agitados, angustiados, irascibles... Nuestro cuerpo empieza a tensarse sin que nos demos cuenta, y nuestra respiración también cambia para ajustarse a ello.

La **respiración abdominal** es una técnica a través de la cual, aplicamos **consciencia** en nuestra **respiración**. Es decir, focalizamos nuestra atención en ella, con la intención de ayudar a que nuestro cuerpo baje revoluciones cuando necesitemos hacerlo.

¿Por qué funciona esta respiración?

La respiración abdominal **activa el sistema parasimpático**, que pertenece al sistema nervioso periférico o involuntario. Este sistema se activa cuando estamos relajados, es decir, cuando no necesitamos estar en alerta.

Si a través de la respiración, entrenamos el activar o desactivar este sistema nervioso (que habitualmente funciona de manera involuntaria); podemos modular la tensión que se acumula en nuestro cuerpo sin que nos demos cuenta, y por tanto, reconducir nuestras acciones hacia lo que deseemos en ese momento. Cuando acumulamos demasiada tensión, ésta nos desestabiliza, porque estamos en excesivo estado de alerta o activación fisiológica. La respiración nos ayuda a regularnos emocionalmente cuando necesitamos suavizar ese estado de alerta.